

# 體育推廣概論

## 各年齡層的運動

# 大綱

- 幼兒運動
- 兒童運動
- 青少年運動
- 大學運動
- 老年運動



# 年齡區間

- 幼兒：0~3歲
- 老人：65歲以後
- 兒童
  - 前期：3~6歲
  - 後期：7~12歲
- 青少年：13~18歲
- 大學：19歲以後

# 幼兒運動的價值

- 幼兒：3歲以下
- 生理上的價值：有效改善身體組成。
- 教育上的價值：概念形成、分類、問題解決。
- 益智上的價值：運用認知結構和動作技巧，嘗試、探索、思考、解決。
- 社會上的價值：瞭解、信任、同情、互助、尊重。

幼兒適合什麼運動？

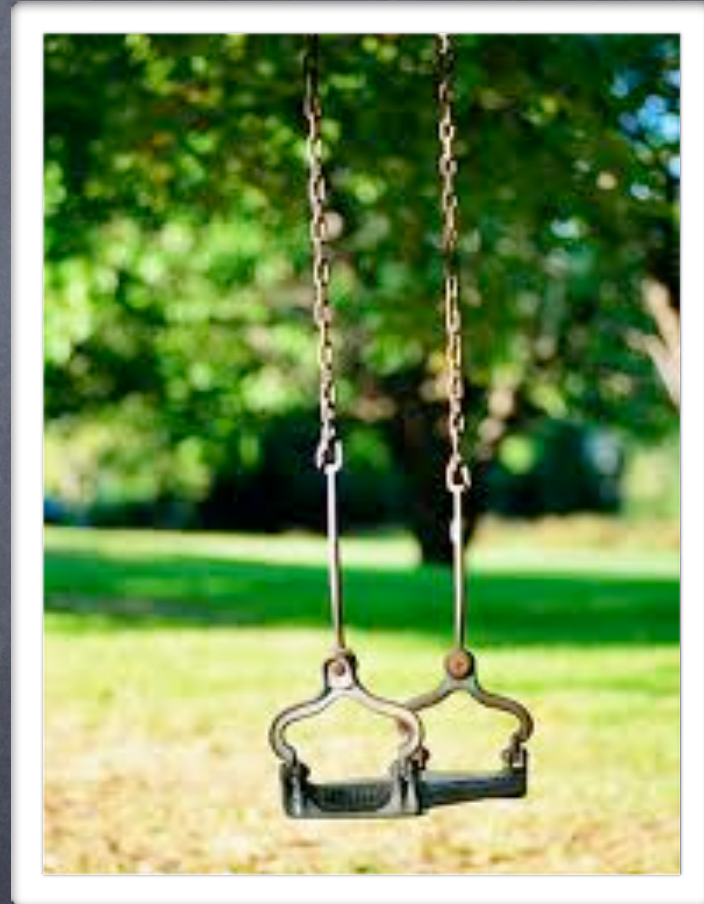
# 滑梯

- 促使幼兒手臂、軀體、腿部肌肉發展



# 鞦韆

- ◉ 協助幼兒肩部、臀部軀體、腿部肌肉的發展
- ◉ 培養膽識及震盪的適應
- ◉ 從搖晃節奏韻律中或的滿足



# 單槓

- 增加肌力、柔軟度、平衡性、協調性
- 可以激發信心、成功獲得滿足感及冒險精神





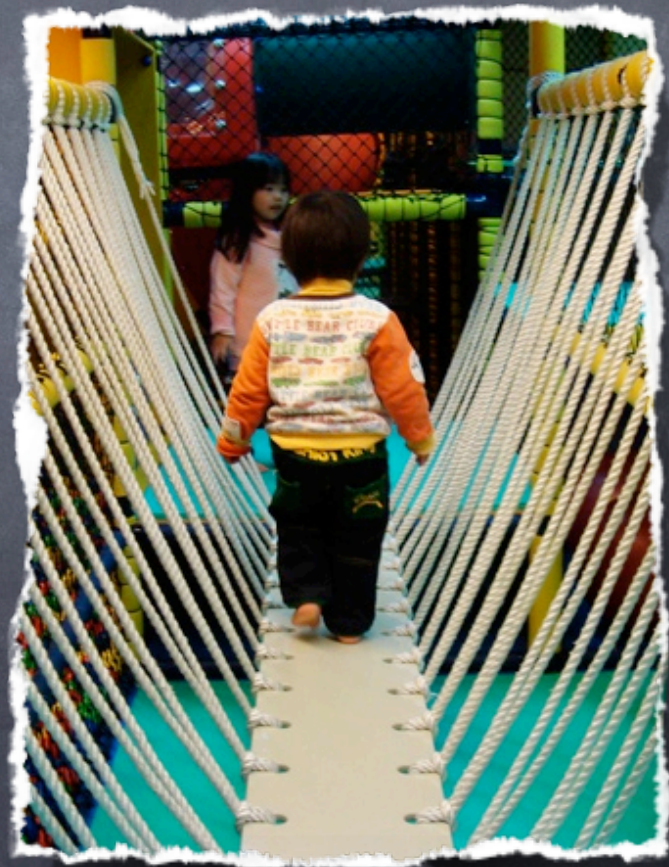
# 爬竿

- ◎ 增加肌力柔軟度及協調性，培養幼兒積極性、自主性和膽量
- ◎ 激發幼兒信心及征服高處的滿足。



# 平衡橋

- 培養幼兒發展均衡及優美的姿勢
- 養成其互助合作的精神及成功的滿足感。



# 球類

- 增加幼兒敏捷性、協調性、柔軟度及平衡力
- 可以使幼兒了解各種求得特性



# 其他器材

- 促使幼兒手臂、軀體、腿部肌肉的發展
- 培養互助合作的精神



兒童

# 兒童運動的價值

- 強化感官訓練：訓練天賦官能的發展。
- 增加兒童經驗的活動：觀察、參觀、訪問及應用身體活動。
- 使兒童認識自己的身、心均需受到良好的教育。
- 培養傳統社會紳士，並具有實用的知識及強健的身體。

兒童適合什麼運動？

# 飛盤

- ◎ 大肌肉運動
- ◎ 幫助兒童鍛鍊肌力與肌耐力
- ◎ 增進與同伴之間的默契與團隊精神





# 毽子

- ◎ 促進兒童生長發育
- ◎ 加強身體能力的控制
- ◎ 培養敏捷
- ◎ 平衡
- ◎ 速度等能力



# 跳繩

- 作為運動的基礎體力
- 增強跳躍力
- 手腳協調
- 持續力
- 敏捷及節奏感



# 游泳

- 游泳屬於全身性的運動
- 有氧能力的提升
- 手腳協調
- 運動傷害較低



# 腳踏車

- ◎ 幫助兒童發展健康適能
- ◎ 增進腿部肌群肌力
- ◎ 心肺耐力
- ◎ 平衡感
- ◎ 適合過度肥胖



青少年

# 青少年的運動價值

- **專注的表現**：休閒活動（運動）具有挑戰性，使青少年將精神專注於活動及環境中。
- **學習互動規則**：透過休閒運動參與，調整自我認知及行為，以符合休閒活動中必須遵守及人際相處的原則。
- **獲得回饋**：從他人的回饋中獲知自我再休閒運動的表現，以更聊解自我。

青少年適合什麼運動？

# 伸展運動

- ◉ 肩部伸展
- ◉ 扭轉伸展
  - ◉ 立姿、坐姿
  - ◉ 嚴禁震壓式伸展
- ◉ 由上而下
- ◉ 由靜而動





# 徒手肌力訓練

- 伏地挺身
- 屈膝仰臥起坐
- 垂直跳



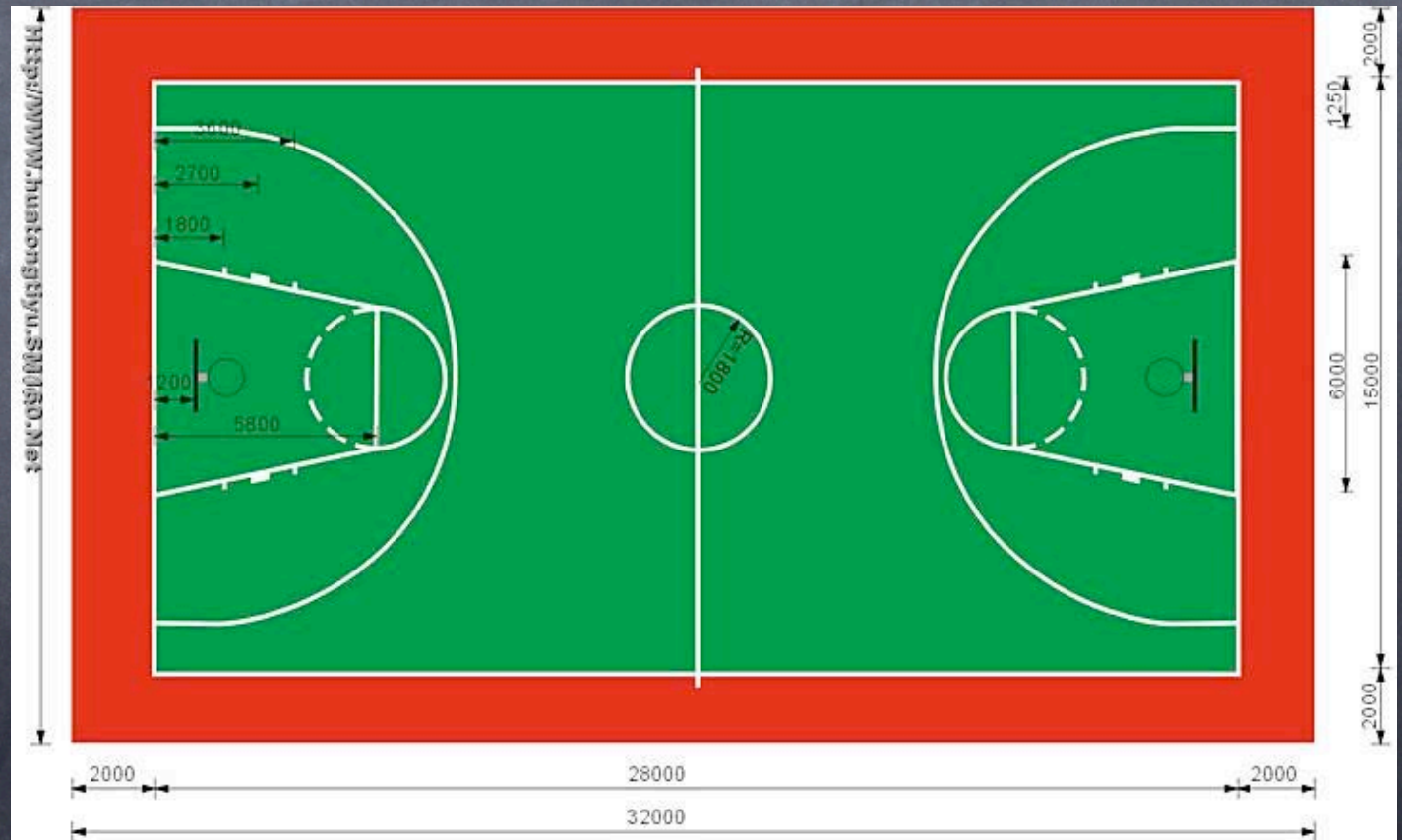
# 生活中的運動

- ◎ 走路、散步、跑步
- ◎ 上下樓梯
- ◎ 整理家中環境整潔



# 球類運動

- 籃球
- 排球
- 桌球
- 羽球
- 躲避球



# 水上運動

- ◎ 風浪板
- ◎ 帆船
- ◎ 獨木舟
- ◎ 滑水
- ◎ 衝浪



# 假日運動

- ◎ 登山、健行
- ◎ 極限運動
  - ◎ 直排輪
  - ◎ 攀岩
  - ◎ 滑板



# 大學運動

# 大學運動的價值

- ◉ 獲得健康、培養運動能力、鍛鍊體魄
- ◉ 紓解壓力、發洩情緒
- ◉ 表現自我、自我認定
- ◉ 人際關係的增進、團體活動的體驗

大學適合什麼運動？



# 三對三籃球

- 肌力、肌耐力、心肺耐力及協調
- 場地的普遍性
- 運動人口多



# 羽球

- 肌力、肌耐力、心肺耐力及協調
- 場地普及、器材容易取得
- 技術入門較高，容易產生挫折感



# 水域活動

- ◎ 水球、輕艇水球
- ◎ 浮潛
- ◎ 水肺潛水
- ◎ 輕艇
- ◎ 沙灘排球



# 山林活動

- ◎ 登山
- ◎ 露營
- ◎ 野外求生
- ◎ 探索教育



老年

# 老年人的運動

- 增進老年人的體適能及促進心肺功能
- 增加肌肉耐力及身體的柔軟度
- 控制體重，幫助脂肪消除
- 降低血中的低密度膽固醇及三酸甘油脂
- 減少骨質流失

老年人適合什麼運動？

◉ 散步

◉ 慢跑

◉ 游泳

◉ 爬山

◉ 高爾夫

◉ 槌球

◉ 賞鳥

◉ 郊遊

◉ 土風舞

◉ 腳踏車

◉ 參觀展覽



# 發問時間

